粒だより 67粒目

11%に入っちゃった

社長 忙中閑記

会社の近くに、年2回 歯のチェックをお願いしているデンタルクリニックがあります。近いということもあるのですが、何となく波長が合う女性の先生で、おおごとにしない、脅かさないし、「よく磨けていない」とか色々うるさい事を言わない、必要以上の事はしないので、治療が早く信頼しているし、気に入っているんです。

クリニックに置いてある本もスピリチュアル系の本が多く、（こういう系に触れていらっしゃるんだなあ）と思うと、根拠はないのですがそこはかとなく（いい人なんじゃないか・・）と漠然とした安心感があり、もう何年も通っています。

もうそろそろチェックを入れようかと思っていた矢先に、なんと！とんでもない事でお世話になりました。

私は、入れ歯も虫歯もなく若干、歯周病の気があるというだけ。ケア次第で歯は一生使えるものなので。

出来るだけ長く健康にもたせたくて 朝、寝る前、食後に一か所20回ずつ磨きます。舌もあわせて磨きます。

ですから歯には比較的自信があって「ムニムニ」したタコは若干噛み切りずらくなっていましたが、固いおせんべいは何の心配もなく日々バリバリやっていたんですね。

そしたら、ピーンと歯に違和感を感じ、翌日クリニックに急きで診てもらうと、何と歯が折れて隣の歯茎に刺さっていると。

「ガーン」

急ぎ抜いてもらったのですが、折れた残りの部分をまた抜く羽目に・・（涙・・）

「ショック！」

先生の説明にその二言しか発せず、頭の中では（何でこんなことに・・・!?）とぐるぐる・・・・

ちょっといい気になっていたのでは・・・

レオナルド・ダ・ヴィンチの養生訓

「健康でありたいなら、養生法を守ること。食欲がなければ何も食べず。食べるときは少なめを。よく噛むように心掛け・・・・云々・・・」

ということ、よく噛むというのはやたらバリボリやるのではなく、切歯、犬歯、臼歯と歯の役割に合わせて正しく噛む。

正しい歩き方があるのと同じですね。

せっかく痛い思いをしたので、これはチャンスととらえ立ち返ってみることに・・・それにしても・・・歯が抜ける原因の11%が歯の破折だそうです。

かめパフェ

亀を作ろうと思ったら、抹茶アイスに見えちゃいました。

粒だより 67粒目もくじ

表紙面 □社長忙中閑記 □畑だより…新しい緑肥を蒔きました
□プレミアムセットのお知らせ
内面 □ハートトゥハート…「34年続けている人参ジュース」愛知県G様
□〇〇に突撃…にんじんの生産者【青森県南風農園】さんへ突撃
表紙裏面 □かなこさんのレシピ…焼きとうもろこし □葉っぱはつらいよ
□ほりえの学校…脳トレクイズ □ペットひろば…熱帯魚 □編集後記

かなこさんの かんたん♪レシピ

人参ファイバー田楽みその

焼きとうもろこし

材料

・とうもろこし　2本

A・白みそ　・合わせみそ
・砂糖　・料理酒
・みりん　・人参ファイバー
……大さじ1ずつ

・バター　適量

タレを作る

①耐熱ボウルにAの材料をすべて入れて混ぜ合わせる。
②ラップをして600Wのレンジで1分加熱し、もう一度混ぜる。
③粗熱が取れたらタレの出来上がり。

とうもろこしを焼く

④とうもろこしを皮2枚だけ残し1本ずつラップに包み500Wのレンジで3分加熱し、ひっくり返してさらにもう3分加熱する。
⑤フライパンにバターを中火で熱し、④のとうもろこしの皮を剥いて、フライパンへ入れて焼き色がつくまで転がす。
⑥タレを入れ絡めながら転がし、煮詰まり絡まったら出来上がり。

できあがり♪

タレはお好みで砂糖の量を調整してください。お客でお祭りの屋台の味をお楽しみください♪　かなこ

ピカイチ ペットひろば

「ピカイチペットひろば」では、皆様のペットのほっこりエピソードや、おもしろエピソードなど、写真と共にご紹介するコーナーです。ご参加いただける方は、ピカイチ野菜くん公式LINEへ頭に「ペットひろば係」と記入いただきメッセージと写真をお送りください。皆様のご参加お待ちしております♪

@653cxryl
公式LINEの登録はコチラ

わたしの家には鑑賞用の熱帯魚がいます。
まずはチェリーバルブという赤い体色がきれいな熱帯魚。穏やかなので混泳させやすい種類です。
他にはネオンのようなメタリックブルーに光って見えるネオンテトラや、10匹以上飼育すると群泳する姿を見ることが出来るプリステラ、コケや食べ残しを処理してくれるヤマトヌマエビとラムズホーンがいます。ラムズホーンは2本の触覚がカタツムリのように頭から出ている可愛らしい貝です。繁殖力が強く増えすぎてしまい困っていたのですが、チェリーバルブがパクパクと口に入れてくれるので今は減ってきました。なぜならチェリーバルブはコイ科だったからです！

（鯉タロウ様）

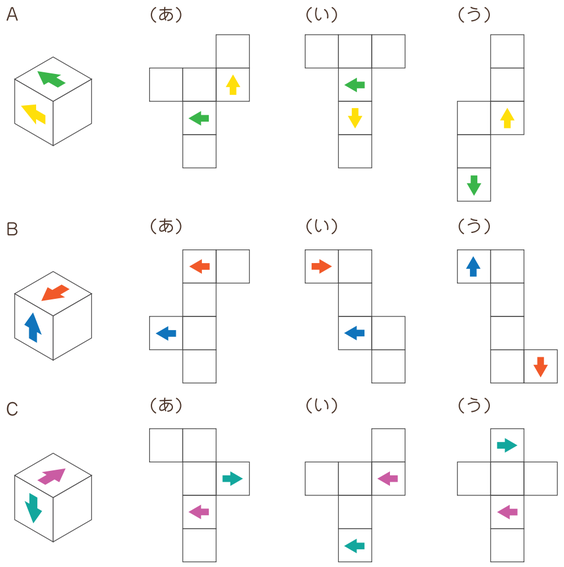
楽しく解こう ほりえのがっこう

今月のほりえの学校は、
単純に見えて意外と難しい？？
脳トレの問題です。
ぜひ挑戦してみてください。

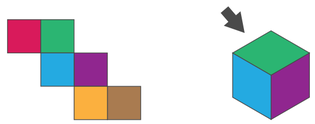
1限目 脳トレです

答えは編集後記下部にあります

【1】図のサイコロが組みあがる、正しい展開図を（あ）～（う）から選んでください。



【2】下記のような展開図の時、矢印側から見た面は何色になるでしょうか。



葉っぱはつらいよ

今までのお話はこちら
インスタグラムで第1話から掲載中
コメントで応援して下さい！
PIKA_831

畑だより 新しい緑肥を蒔きました！

コータロー

ピカイチ野菜くん農産担当のコータローです。

前回の粒だよりでも書きましたが
今年は地力を上げる為の緑肥が、湿害の影響で全滅してしまいました。

そこで、初めて使う緑肥を蒔くことにしました。
この緑肥が育たなければ今年のピカイチ野菜くんの農場は
野菜を育てる事ができません（涙）

※ピカイチ野菜くんの農場では無農薬無化学肥料栽培。
さらに肥料は植物性肥料を中心に緑肥で栽培することを実践しています。

本日6月9日雨の合間を見て播種してきました。
緑肥の種類は「セスバニア」の伝助です。マメ科の緑肥となります。
主に地力回復と土壌の浸透性（水が通りやすくなります）の
改善ができる素晴らしい緑肥！
しっかり育ってくれることを祈っています。

また、緑肥には景観緑肥という
綺麗な花が咲く緑肥があります。
ピカイチ野菜くんの農場は散歩コースなので、
ひまわりの種類の緑肥を蒔きました。
ひまわり畑が出来る事で散歩の方達に喜んでもらえればと思います。

50日後に開花する予定なので、またお伝えできればと思います。

数量限定 とくべつなにんじんジュース プレミアムセット

3種類のにんじん100%ジュースが入ったセット

工場長より

セット内容
●とくべつなにんじんジュース
●黒にんじん100%ジュース
●金美にんじん100%ジュース
30パック入または15パック入

こちらのプレミアムセットでは、大人気のとくべつなにんじんジュースと、ピカイチ野菜くんの農産部で栽培した黒にんじんと金美にんじんを使用したスペシャルなジュースの計3種類をお楽しみいただけます。

黒にんじんと金美にんじんは、農薬・化学肥料不使用なのはもちろん、動物性の肥料を使用せず、植物を肥料として活用する「緑肥農法」で栽培しています。

金美にんじんは温度の調整が難しく、調整によって色が変わってしまったり、にんじんの風味が変わってしまったりしてしまうので、金美にんじんらしさを出す技術が要るところです。

黒にんじんは、ゴボウのように細長いので、皮むきは全部手むきです。
搾汁できるジュースも少ないため、大変に希少なジュースとなります。
しかし、甘みはおそらく弊社史上最高ランクではないかと思います。

貴重なにんじんジュースをこの機会にぜひご堪能ください m(_ _"m)

編集後記

気温の変化が激しく服装選びに迷う季節が終わり、暑い夏がやってきました。今回のレシピはそんな夏にぴったりの焼きトウモロコシです。もちろんファイバー入りです。突撃では、弊社仕入れ担当のコータローより青森県の生産者さんの取材をまとめたものです。熱い生産者さんの思いをぜひご覧ください。ハート トゥ ハートは弊社のお客様に取材ご協力頂いております。貴重な実体験の内容です。今回も盛りだくさんの内容を丁寧にご案内しておりますが、私自身よりわかりやすい内容になっているか知りたい情報かどうか、自問自答しております。　太田健太

ほりえの学校　答え【1】A：（う）、B：（あ）、C：（い）【2】：赤

ピカイチ野菜くん®
株式会社一粒万倍
〒419-0123 静岡県田方郡函南町間宮 897-1
TEL:0120-09-1831
営業時間　平日 9:30 -18:00
木曜のみ 10:00-18:00（土日祝日は休業です）
FAX:055-977-7833　MAIL: info@pika831.com